



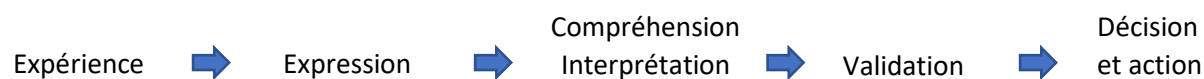
Un outil pour relire mon expérience

A la fin d'une période donnée (un mois, une semaine...), rappelez-vous les événements qui ont eu lieu.

Demandez au Seigneur de vous montrer :

- L'événement ou la situation pour lequel/laquelle je rends le plus grâce
- Un événement ou une situation pour lequel/laquelle je suis reconnaissante
- Un événement ou une situation pour lequel/laquelle je ne suis pas dans l'action de grâce...
- L'événement ou la situation pour lequel/laquelle je suis le moins reconnaissante !

Et remplissez ensuite de gauche à droite les colonnes d'un tableau similaire au tableau suivant, pour voir dans chaque situation ce que vous pouvez choisir de faire pour aller de l'avant.



Événements	Que s'est-il passé? (description de l'événement)	Quels sentiments montent en moi a propos de cet événement ?	Pourquoi est-ce que je ressens cela ?	Est-ce que mon explication est valide ?	Et donc, qu'est-ce que je décide a partir de cela?
++ Ce qui me met le plus dans l'action de grace					
+ Ce pour quoi je rends grace					
- Ce qui ne me met pas dans l'action de grace					
-- Ce qui me met le moins dans l'action de grâce					

